



Fabels en feiten

Inhoudsopgave

Bewegen	
Fabels	4
Feiten	6
Voeding	
Fabels	8
Feiten	10
Roken	
Fabels	12
Feiten	14
Stress	
Fabels	16
Feiten	18
Meer informatie	20

Inleiding

Zoete drop is minder schadelijk dan zoute drop. Een fabel of een feit?

En is meerroken nu wel of niet gevaarlijk?

In deze brochure vindt u het antwoord en nog veel meer antwoorden op fabels en feiten.

Het voorlichtingsteam van de Nederlandse Hartstichting verzorgt elk jaar honderden bijeenkomsten.

Daar wordt onder andere aandacht besteed aan een gezonde leefstijl.

De voorlichters verzamelden ruim 40 fabels en feiten die te maken hebben met bewegen, voeding, roken en stress.

Behoeft u meer informatie?

Ga zelf op zoek via de Informatielijn: **0900 3000 300** (ma t/m vrij van 9.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief) of de website van de Hartstichting: www.hartstichting.nl



Bewegen

FABELS

♥ **Ik beweeg genoeg tijdens het huishoudelijke werk.**

Fabel!

Voor gewoon huishoudelijk werk (zoals stoffen, afwassen of met de swifter de vloer vegen) hoeft u niet altijd voldoende inspanning te leveren. Anders is het als u stevig stofzuigt, in een flink tempo de ramen lapt en de vloer dweilt of tuiniert. Het hart moet er sneller van kloppen maar u moet niet buiten adem raken.

♥ **Wij fietsen veel dus bewegen voldoende.**

Fabel!

Veel mensen vinden dat ze voldoende bewegen maar vergeten dat het niet alledaagse activiteiten zijn. En ... veel fietsers zijn 'mooi-weer-fietsers'. De voorspelling van misschien een spatje regen of harde wind houdt ze tegen om op stap te gaan! Op jaarbasis blijven er misschien helemaal niet zoveel fietsdagen over. Gebruik de fiets ook zoveel mogelijk als vervoermiddel voor elke dag!

♥ **Meer bewegen is duur.**

Fabel!

Meer bewegen hoeft niet duur te zijn. Denk bijvoorbeeld aan wandelen en fietsen. Met de aanschaf van een badpak en een jaarabonnement op het zwembad kunt u elke dag zwemmen. De kosten per keer zijn dan erg laag. En als u niet ver van uw werk woont, fietsen naar het werk kost niet veel! Of maak met uw collega's een afspraak om te lunchwandelen. Kijk ook op www.lunchwandelen.nl.



♥ **Bewegen heeft alleen zin als je het heel intensief doet.**

Fabel!

Regelmatig intensief bewegen levert een belangrijke bijdrage aan fitheid en conditie, maar zoek het vooral ook in de gebruikelijke, dagelijkse inspanningen. Uit onderzoek blijkt dat Nederlanders hun dagelijkse beweging in het bijzonder halen uit activiteiten rondom het huis en naar en op het werk. Sport levert voor de meeste mensen maar een geringe bijdrage aan de totale hoeveelheid lichaamsbeweging.

♥ **Van extra bewegen krijg je trek.**

Fabel!

Hoeveel iemand eet wordt voor een belangrijk deel bepaald door gedrag dat is aangeleerd. Bijvoorbeeld hoeveel eten is beschikbaar, hoe laat is het, in welk gezelschap bevind ik me en hoe voel ik me? Iemand die kritisch op z'n gewicht let, regelt de eetlust vooral 'met het hoofd'. Wie een uurtje gaat fietsen of wandelen, verbruikt extra energie. De vraag is of je dat naderhand merkt. Waarschijnlijk wel als iemand aan 'het rekenen slaat' en bedenkt hoeveel calorieën in dat uurtje zijn verbruikt. Als het vooral gaat om lekker bewegen, ingepast in je dagelijkse activiteiten, leidt meer bewegen tot gezonde trek bij de eerstvolgende hoofdmaaltijd.

♥ **Sporten is niet goed als iemand een beroerte heeft gehad.**

Fabel!

Bewegen is juist belangrijk om in goede conditie te blijven, ook als er na een beroerte beperkingen zijn. Probeer te blijven bewegen, maar wel onder deskundige begeleiding. Zoek samen naar activiteiten die voor u haalbaar zijn. Er zijn ook speciale CVA-bewegingsgroepen. Kijk op www.cva-vereniging.nl.

Bewegen

FEITEN

♥ **Voldoende bewegen is goed voor bloeddruk, cholesterolgehalte, bloedsuikergehalte en gewicht.**

Feit!

Meer lichamelijke activiteit heeft zowel een gunstig effect op de bloeddruk (die wordt lager) als op het cholesterolgehalte. Er zijn twee soorten cholesterol: het goede en het slechte. Als u genoeg beweegt, stijgt het goede cholesterol. Regelmatig bewegen zorgt er ook voor dat het lichaam suikers beter opneemt, zodat het bloedsuikergehalte normaliseert. En meer bewegen maakt het ook gemakkelijker om een gezond gewicht te krijgen of te behouden. Dat zijn allemaal gunstige effecten van meer bewegen. Het maakt de kans op hart- en vaatziekten kleiner.

♥ **Elke dag een half uur bewegen moet een manier van leven worden.**

Feit!

Wie een aantal bewuste keuzes maakt, merkt dat elke dag een half uur bewegen een manier van leven wordt. Dan kost voldoende bewegen geen moeite meer. Denk bijvoorbeeld aan lopend of op de fiets boodschappen doen en de trap nemen in plaats van de lift. Stap bij gebruik van het openbaar vervoer een halte eerder uit en loop verder naar uw bestemming. Doe mee aan een (tafel)tennis- of badmintontoernooi. Maar denk ook aan stofzuigen, tuinieren of in een stevig tempo schoonmaken.

♥ **Wie volop beweegt, houdt zijn gewicht beter op peil.**

Feit!

Wie een actief leven leidt en elke dag volop in beweging is, heeft minder moeite om een gezond gewicht vast te houden dan iemand die inactief is. Maar ook voor sportievelingen is het belangrijk kritisch te zijn bij de keuze van eten en drinken. Kies vooral veel brood, groenten en fruit en vul dat aan met magere zuivelproducten en minder vette kaassoorten, voedingsmiddelen die helpen om het gewicht op peil te houden.

♥ **Nederlanders zijn de afgelopen jaren meer gaan bewegen.**

Feit!

Twee van elke drie Nederlanders van 12 jaar en ouder beweegt voldoende. Dat is meer dan een paar jaar geleden. Om een goede gezondheid te behouden is het advies om tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensief te bewegen (in blokjes van minimaal 10 minuten). Dat heet de Nederlandse Norm

Gezond Bewegen. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het advies tenminste 60 minuten per dag te bewegen. Voldoende intensief wil zeggen dat hartslag en ademhaling iets moeten toenemen. Dus stevig doorwandelen, iets harder fietsen en eens flink achter de hond aanrennen.

♥ **Ten minste drie keer per week 6 km fietsen verbetert de conditie.**

Feit!

Als u meer gaat bewegen en zorgt dat u ten minste drie keer per week in elk geval 6 km fietst, dan verbetert uw conditie met circa 10%.

♥ **Iemand die meer eet dan er aan energie wordt verbruikt, moet lichamelijk actiever worden.**

Feit!

Als voorbeeld een man van 70 kg met een gezond gewicht. Hij heeft per dag ongeveer 2300 kcal nodig. Als hij meer wil eten moet hij ook actiever worden, anders komt hij aan. Kiest hij bijvoorbeeld elke dag iets extra's als een gevulde koek (260 kcal), een mini pizza (290 kcal), een bierworstje (120 kcal) of 2 glazen bier (170 kcal), dan moet hij extra bewegen om die calorieën weer kwijt te raken. Met een half uur wandelen (5 tot 6 km per uur) verbruikt hij ongeveer 140 kcal, met een half uur krachttraining 200 kcal, een half uur voetbal of hockey 300 kcal, een half uur zwemmen (schoolslag) 350 kcal en een half uur hardlopen (12 km per uur) 420 kcal.



Voeding

FABELS

♥ **Elke dag een aspirine of een stukje pure chocolade, dan voorkom je hart- en vaatziekten.**

Fabel!

Er is geen enkel wetenschappelijk bewijs dat gezonde mensen elke dag een aspirine zouden moeten slikken om een hart- of vaatziekte te voorkomen. Aspirine wordt wel voorgeschreven aan hart- en vaatpatiënten. Dus het wordt alleen in overleg met een arts gebruikt en nooit op eigen initiatief. Aspirine kan ook zorgen voor bijwerkingen.

Er verschijnen regelmatig berichten in de media dat pure chocolade goed is voor hart- en bloedvaten. Dat zou komen door de zogenaamde flavanolen uit de cacao boon. Mensen die elke dag een stukje pure chocolade van 10 gram eten, verlagen de kans dat zij last krijgen van hart en bloedvaten. Deze chocolade-eters hebben ook een lagere bloeddruk. Uit eerder onderzoek is bekend dat cacao de bloedvaten soepeler maakt waardoor ze beter kunnen reageren op veranderingen van de bloedstroom. Dat is gunstig. Maar er moet nog veel meer worden onderzocht voordat 'eet elke dag 10 gram pure chocolade' van een fabel een feit wordt! Chocolade levert immers ook wel wat (extra) calorieën.

♥ **Kaas bevat altijd erg veel zout.**

Fabel!

In veel kaas zit normaal gesproken veel zout. Maar er zijn ook soorten die minder zout bevatten en zelfs soorten die passen in een natriumarm dieet. Vraag ernaar bij de kaashandel.

Maaslander is een kaas met minder zout. Andere soorten zijn Maasdammer, Emmentaler en Gruyère. Deze kazen bevatten ongeveer 25 tot 35% minder zout dan 'gewone' kaas, maar wel veel verzadigd vet. Hüttenkäse, cottage cheese (bijvoorbeeld met verse tuinkruiden) of Milner (30+ en minder zout) zijn ook heerlijk broodbeleg en bevatten maar weinig zout én nauwelijks of minder verzadigd vet.



♥ **Vruchtensap zonder toegevoegd suiker kan onbeperkt worden gebruikt als je extra let op je gewicht.**

Fabel!

Een glas ongezoet vruchtensap levert net zoveel calorieën als een glas frisdrank. Dat is ongeveer 55 kcal. Wie extra wil drinken, kan bijvoorbeeld (mineraal) water of ongezoete thee kiezen.

♥ **Zoete drop is minder schadelijk dan zoute drop.**

Fabel!

Zoete drop bevat ook veel zout, maar door de suikers proeft u dat niet. Daarnaast bevat drop de stof glycyrrhizine, een extract uit de zoethoutwortel. Glycyrrhizine zorgt er voor dat de nieren meer vocht vasthouden. Zo stijgt de bloeddruk. Bij hoge bloeddruk is het dus beter drop en andere producten met zoethoutwortelextract (zoals zoethoutthee) niet te gebruiken.

♥ **Niet meer eten na acht uur 's avonds, anders word je dik.**

Fabel!

Het gaat om de energiebalans. Eet u meer calorieën dan u verbruikt, dan worden die opgeslagen in de vorm van vet. Dat heeft niets te maken met het tijdstip waarop u eet.

♥ **Kant-en-klare kruidenmengsels bevatten weinig zout.**

Fabel!

Kant-en-klare kruidenmengsels voor gehakt, vlees, vis of kip bevatten juist vaak veel zout. Er zijn maar weinig merken die kruidenmengsels zonder zout leveren. Lees daarom het etiket om te weten of u het juiste product koopt! Twijfelt u? Gebruik dan ongemengde specerijen zoals kruidnagel, nootmuskaat, kerrie, chilipoeder en paprikapoeder. Of kies verse groene kruiden als peterselie, bieslook, dille, basilicum, tijm of oregano. Ze bevatten geen zout en geven gerechten wel veel smaak.

♥ **Fritessaus is slecht voor het cholesterolgehalte.**

Fabel!

Fritessaus bestaat grotendeels uit water en voor 25% of 35% uit vet. De hoeveelheid vet kan per soort en merk fritessaus verschillen. Kijk dus altijd op de verpakking. Om te vergelijken: mayonaise bevat 80% vet en halvanaise 40% vet. Het vet in fritessaus is voornamelijk onverzadigd vet. Onverzadigde vetten verlagen het cholesterolgehalte. Als u saus wilt gebruiken, kunt u het beste kiezen voor fritessaus, Yogonaise (25% vet) of rode sauzen zoals tomatenketchup.

♥ **Een kwarkpunt is beslist niet vet.**

Fabel!

Een kwarkpunt (ongeveer 120 gram) levert circa 275 kcal en bevat gemiddeld 13 gram vet. Dat is vooral het ongunstige verzadigde vet, omdat er slagroom is gebruikt. Een punt vruchtenvlaai (ongeveer 85 gram) bevat veel minder vet (ongeveer 6 gram vet) en levert 190 kcal.

Voeding

FEITEN

♥ **Iemand die elke dag 100 kcal extra eet - en niet extra gaat bewegen - wordt in 1 jaar 5 kilo zwaarder.**

Feit!

100 kcal is bijvoorbeeld 2 glazen frisdrank, een blokje boterkoek (20 gram), een mini candybar (20 gram), een kop cup-a-soup, een sauslepel fritessaus (25 gram), 1 bolletje schepijs (50 gram), 2 bolletjes sorbet vruchtenijs (100 gram), 2 kipnuggets (40 gram) of 5 poffertjes (50 gram).

♥ **Bruinbrood bevat meer vezels dan witbrood.**

Feit!

Witbrood wordt gebakken van bloem, dat is het binnenste van de graankorrel. In bruinbrood is een beetje van de buitenkant van de graankorrel ook verwerkt en in volkorenbrood is de hele korrel gebruikt. De buitenkant van de graankorrel bevat veel vezel. Bruinbrood bevat dus meer vezels dan witbrood. De term bruinbrood is niet wettelijk beschermd. Sommige fabrikanten kleuren witbrood met mout (gekiemd graan) en verkopen dat als bruinbrood. Er is ook witbrood te koop dat verrijkt is met vezels. Het maakt de keuze niet gemakkelijk. Koop volkorenbrood als u zeker wilt zijn dat u brood met veel vezels koopt. De term volkorenbrood is wèl wettelijk beschermd.

♥ **Vloeibare vetten bevatten meer onverzadigd vet dan harde vetten.**

Feit!

Vloeibare vetten, zoals vloeibare margarine, vloeibaar bak- en braadproduct, vloeibare frituurvet en olie, bevatten meer onverzadigde vetten dan harde vetten. Dat is gunstig, omdat onverzadigd vet het cholesterolgehalte in het bloed verlaagt.

♥ **Twee keer per week vis eten is goed voor de gezondheid.**

Feit!

Vis is gezond omdat het visvetten bevat. Het zijn vetten die een speciale samenstelling hebben en die vrijwel alleen in vis en bijvoorbeeld schaal- en schelpdieren voorkomen. Visvetten maken de kans op hart- en vaatziekten kleiner. Eet daarom twee keer per week vis bij de warme maaltijd of bij de broodmaaltijd. Kies tenminste één keer vette vis, zoals haring, makreel, zalm, sardientjes of forel.



♥ **Knoflook helpt de bloeddruk verlagen.**

Feit?

Daar hoort nog een vraagteken bij. In knoflook komt het stofje allicine voor. Onderzoekers hebben in het laboratorium aangetoond dat allicine in staat is om de bloedvatwand te ontspannen en te verwijden. Zo verbetert de bloeddoorstroming, ook in het hart. De kans bestaat dat knoflook de bloeddruk laat dalen, maar bij mensen is dat nog niet aangetoond.

♥ **Noten zijn vet, maar zorgen wel voor de gunstige onverzadigde vetten.**

Feit!

Als u een eetlepel ongezouten, gemengde noten eet (circa 20 gram), dan krijgt u daarmee 11 gram vet binnen. Van die 11 gram is ongeveer 9 gram onverzadigd vet. Dat is gunstig. Maar die vetten leveren ook een aanzienlijke hoeveelheid calorieën: 130 gram kcal per eetlepel.

Roken

FABELS

♥ **Er roken meer vrouwen dan mannen in Nederland.**

Fabel!

In 2008 rookte 30 procent van de Nederlandse mannen en 24 procent van de vrouwen van 15 jaar en ouder. Bij zowel mannen als vrouwen vermindert de laatste jaren het aantal zware rokers.

♥ **Ik rook alleen 1 sigaret na het eten, dat kan geen kwaad!**

Fabel!

Elke sigaret is er een te veel. Ook die ene sigaret per dag bevat stoffen die schadelijk zijn voor onze gezondheid.

♥ **Stoppen met roken, daar kan niemand je bij helpen.**

Fabel!

Uw huisarts kan u adviseren bij het stoppen en eventueel naar de apotheek verwijzen voor middelen die daarbij kunnen helpen. Vraag ook altijd mensen uit uw directe omgeving om u te ondersteunen. Voor vragen, advies of een steuntje in de rug, kunt u 7 dagen per week en 24 uur per dag bellen met de Informatielijn van STIVORO (het expertisecentrum voor tabakspreventie): 0900 93 90 (€ 0,10 per minuut). Van maandag tot en met vrijdag kunt u tijdens kantooruren op dit nummer persoonlijke vragen stellen. Kijk ook op www.stopectief.nl

♥ **Het gevaar van meerroken wordt sterk overdreven.**

Fabel!

Niet-rokers die wel vaak in een omgeving verkeren waar wordt gerookt, lopen wel degelijk gezondheidsrisico's. Baby's en jonge kinderen hebben vaker last van ontstekingen van de luchtwegen en de oren. En kinderen met aanleg voor astma krijgen daar eerder last van als hun ouders roken. Als meerroker heb je 20 tot 30% meer kans op een hartaandoening. Meerroken is ook een oorzaak van longkanker. Elk jaar sterven ongeveer 200 mensen als gevolg van het inademen van de rook van anderen.

♥ Roken is een goede manier om te lijnen.

Fabel!

Roken is helemaal geen manier van lijnen en ook nog eens superongezond! Roken is de grootste risicofactor voor hart- en vaatziekten. Daarom is onmiddellijk stoppen van groot belang. De roker die stopt en als compensatie meer gaat snoepen en niet veel doet aan bewegen, loopt grote kans zwaarder te worden. Kijk op www.hartstichting.nl voor brochures over een gezonde leefstijl of raadpleeg www.voedingscentrum.nl



Roken

FEITEN

♥ **Elk jaar sterven bijna 20.000 mensen aan de gevolgen van roken.**

Feit!

Elk jaar gaan er bijna 15.000 mensen dood ten gevolge van roken, vooral aan longkanker, kanker in het hoofdhalsgebied en andere longaandoeningen. Ruim 5000 mensen sterven aan hart- en vaatziekten als hartinfarct, beroerte en hartfalen.

♥ **Pubers raken sneller verslaafd aan sigaretten dan volwassenen.**

Feit!

Veel pubers vinden roken stoer en denken dat het populair maakt. Daarom proberen ze wel eens een sigaret. Vooral tussen de 12 en 14 jaar neemt het aantal rokende kinderen sterk toe. Hoe jonger kinderen beginnen met roken, hoe vaker ze blijven roken. Pubers willen graag nieuwe dingen uitproberen. Dat hoort bij de leeftijd, maar met roken is dat gevaarlijk. Roken wordt heel snel een verslaving. Bij kinderen gaat dat nog sneller dan bij volwassenen. Kijk voor Informatie en tips op www.uwkinderroken.nl.

♥ **Roken tijdens zwangerschap heeft nadelige gevolgen voor de baby.**

Feit!

Er zijn in elk geval aanwijzingen dat roken van de moeder tijdens de zwangerschap (en na de geboorte) de kans op sterfte en wiegendoed groter maakt. Uit onderzoek blijkt dat de kans op wiegendoed twee keer zo groot wordt als een baby verblijft in een omgeving waar wordt gerookt. Moeders die roken hebben een groter risico op een te vroeg geboren baby. Bovendien is de kans op een kindje met een laag geboortegewicht en niet goed werkende longen groter.

♥ **Rokers hebben twee keer meer kans op een hartinfarct dan niet-rokers.**

Feit!

Door roken raakt de binnenwand van de slagaders beschadigd. De vetachtige stoffen die dan in de vaatwand dringen vormen een brijachtige massa (plaque) waarop bloedstolsels ontstaan. De slagader vernauwt, er kan minder bloed doorheen en er kunnen bloedstolsels losschieten. De stolsels kunnen ergens in een bloedvat blijven steken en de bloedtoevoer afsluiten. Dan ontstaat een hartinfarct of beroerte. Rokers worden veel vaker dan niet-rokers getroffen door een hartinfarct en beroerte.

♥ **Elk jaar lukt het 100.000 mensen om te stoppen met roken.**

Feit!

Ze voelen zich al na een paar weken fitter, zien er gezonder uit en hebben meer energie. En elk jaar merken die 100.000 mensen dat ze meer adem en meer conditie hebben. Ze ruiken en proeven beter en besparen al gauw honderd euro per maand.

♥ **Minder roken lukt vrijwel niemand.**

Feit!

Voor de meeste mensen is stoppen met roken heel moeilijk. Minder roken is geen oplossing, omdat je veel meer aan roken denkt dan wanneer je helemaal stopt.

♥ **Stoppen met roken verkleint de kans op een beroerte.**

Feit!

Sterker nog: als u vandaag stopt met roken, hebt u over twee jaar evenveel kans op het krijgen van een beroerte als iemand die niet rookt.

♥ **Als je stopt met roken daalt de bloeddruk.**

Feit!

Stoppen met roken heeft tot gevolg dat de bloedvaten minder vernauwen, waardoor de bloeddruk daalt. Want bij het opsteken van een sigaret prikkelt de nicotine uit de sigaret de bloedvatwand, zodat de spiertjes in de vaatwand samentrekken. Het bloedvat vernauwt waardoor de bloeddruk stijgt. Dit effect blijft ongeveer een uur aanwezig.

Hoge bloeddruk en nicotine bevorderen slagaderverkalking. De slagaders worden nauwer en stugger. En het hart moet bij elke slag harder werken tegen de hogere druk in de bloedvaten. Stoppen met roken betekent dus: de bloedvaten vernauwen minder, de bloeddruk daalt, het proces van slagaderverkalking verloopt langzamer en het hart heeft minder weerstand per slag. Dat is aanzienlijke gezondheidswinst.



Stress

FABELS

♥ **Stress heeft helemaal geen invloed op de leefstijl of het krijgen van hart- en vaatziekten.**

Fabel!

Wie last heeft van stress loopt een grotere kans om te gaan roken of - als middel om te ontspannen - alcoholische drank te gebruiken. Er zijn aanwijzingen dat stress de ontwikkeling van hart- en vaatziekten beïnvloedt via verhoging van de bloeddruk.



♥ **Stress is niet ziekmakend.**

Fabel!

Stress kan iemand ziek maken als die chronisch is geworden en er geen sociale steun is van familie en vrienden. Als iemand daarnaast ook nog een ongezonde leefstijl heeft, is er grote kans dat iemand ziek wordt.



Stress

FEITEN

♥ **Het stressysteem van ons lichaam zorgt ervoor dat we in noodsituaties snel reageren.** **Feit!**

Bij een noodsituatie reageert het lichaam onder andere met een hogere hartslag, snellere ademhaling, het samentrekken van bloedvaten in de huid en snellere bloedstolling (tegen bloedverlies). Die stress moet ons redden uit acute levensbedreigende situaties. Maar ons lichaam werkt ook zo bij werkdruk of bijvoorbeeld ziekte van familie. Als die stress lang duurt, raakt het systeem overbelast. Dat is nadelig voor de gezondheid.

♥ **Bewegen en ontspannen, dat is twee vliegen in één klap!** **Feit!**

Als u lichamelijk actief bent, verdwijnen zorgen en spanningen naar de achtergrond. Omdat u door regelmatig bewegen ook lekkerder slaapt, staat u 's ochtends fitter en meer ontspannen op. Daardoor kunt u de spanningen van de nieuwe dag beter aan.



Meer informatie

Wilt u meer informatie over een gezonde leefstijl?

Bel dan met de **Informatielijn** van de Nederlandse Hartstichting:

0900 - 3000 300 (van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 13.00 uur, lokaal tarief).

Wilt u brochures bestellen over bewegen, gezond eten of roken? Kijk op www.hartstichting.nl



Wij zijn benieuwd naar uw reactie!

De Nederlandse Hartstichting vindt het belangrijk dat brochures duidelijke informatie geven en uitnodigen om te lezen. Daarom zijn wij benieuwd naar uw reactie op deze uitgave. Opmerkingen kunt u sturen naar: reactiesbrochures@hartstichting.nl

Colofon

Tekst:	Anneke Geerts i.s.m. de Nederlandse Hartstichting
Opmaak en druk:	Mouthaan Grafisch Bedrijf, Papendrecht
Copyright:	Nederlandse Hartstichting
Uitgave:	maart 2011 (versie 2.2)



De Nederlandse Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, maar kan geen aansprakelijkheid aanvaarden voor de juistheid, volledigheid en actualiteit ervan. Bovendien gaat het om algemene informatie, waar niet zonder meer medische conclusies voor een individueel geval aan kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van uw eigen situatie, dient u dus altijd te overleggen met uw arts of andere professionele hulpverlener.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de Nederlandse Hartstichting.

Informatielijn

0900 3000 300 (lokaal tarief)

Postbus 300, 2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl

Giro 300